Innlegg Snåsa 24.10.22 – MKJ

Takk for invitasjonen og takk til dere for å sette tema psykisk helse og selvmord på dagsorden.

Det er et vanskelig tema og for mange er det vanskelig å snakke om dette. Det er vanskelig, det er vondt, og det er til dels tabubelagt tema blant folk. Men det trenger det ikke å være. Vi må la oss kjenne på det og snakke om det, selv om det er tungt. Jeg ser også at våre ungdommer løfter stemmer og krever handling/tiltak.

Jeg vil berømme seminaret og ungdommen som setter fokus på og ønsker mer åpenhet om temaet.

Sametingsrådet er bekymret for problematikken rundt psykisk helse / uhelse og selvmord blant samer, og særlig blant samisk ungdom. Denne bekymringen påvirker og forplikter også oss - Sametinget.

I Biejjienaalkoe – erklæringen står det at:

Samarbeidspartnerne vil arbeide for å sikre samiske barn og unge gode og trygge  
oppvekstbetingelser. Det omfatter tydelig innsats mot vold i nære relasjoner og overgrep, videreutvikle psykiske helsetilbud og **arbeide med tiltak rettet mot selvmordsforebygging.**

Hvert år tar mange mennesker sitt eget liv. Hvert liv er et for mye. Jeg tenker, hvordan skal vi klare å snu dem før det er for sent? Det er utrolig viktig med forebyggende arbeid. Dessverre er det stor mangel på verktøy som kan brukes i forebyggende arbeid.

Forskning tyder på at forekomsten av selvmord er høyere blant samiske menn enn i majoritetsbefolkningen, (men dette gjelder ikke i like stor grad blant samiske kvinner). Høye tall gir grunn til bekymring. Og høye tall betyr også flere samiske pårørende og etterlatte.

SANKS har tatt et særskilt ansvar for å forebygge selvmord i samiske områder på norsk side samt utvikle kultursensitive forebyggende tiltak, og det arbeides med å utforme et grenseoverskridende selvmordsforebyggende samarbeid hvor ulike tiltak vil være aktuelle å implementere.

Sametinget har bl.a. gitt tilskudd til SANKS til prosjektet som f.eks. kurset OPS (Oppmerksom på selvmordstanker). Også Kirkens SOS har fått tilskudd til samiskspråklig hjelpetelefontilbud.

Vi prøver å bidra til forebyggende arbeid der vi kan. Det gjør vi gjennom tilskudd, men også ved å løfte problematikken fram i møte med sentrale myndigheter. For dette er et samfunnsproblem, og sentrale myndigheter må ta større ansvar.

I 2020 la den norske regjeringen fram en nasjonal handlingsplan for forebygging av selvmord. SANKS og Samerådet har laget en *Plan för suicidprevention bland samer i Norge, Sverige og Finland*, der det blant annet er foreslått 11 strategier med tilhørende forslag til tiltak for forebygging av selvmord blant samer. Denne planen er så vidt nevnt i regjeringens *Handlingsplan for forebygging av selvmord*, uten at der er skrevet noe videre om oppfølging av dette. Videre er ikke *Plan för suicidprevention bland samer i Norge, Sverige og Finland* fulgt opp eller gjort noe med hos myndighetene i noen av landene. Dette er beklagelig.

Vi må også ha et velfungerende hjelpeapparat. De som skal være der for hjelpe oss når vi trenger det. De som skal ha hjelpetiltak og gi hjelp i vanskelig situasjon. Samer opplever ofte hjelpeapparat som er bygd på og tar utgangspunkt i nasjonale standarder og norske forhold, og har ikke nødvendig kompetanse, og dermed ikke nødvendig tillit hos oss. Kunnskap om og kompetanse i samisk språk og kultur er grunnleggende i møte mellom samer og fagpersonell. Der må være et tilbud som skaper tillitt mellom bruker og behandler.

Fra samisk hold har det blitt påpekt at kunnskap om kultursensitiv selvmordsforebygging i en samisk kontekst er svært begrenset. Og vi trenger også mer kunnskap om det å ivareta pårørende og etterlatte, og vi trenger tiltak som innbefatter også etterlatte.

Vi vet litt om hva som skaper «uhelse». Vi vet at samer har opplevd historiske traumer, er mer utsatt for mobbing og etnisk diskriminering, er mer utsatt for vold, og at de opplever et press fra samfunnet rundt som påvirker deres psykiske helse.

Reindrifta har utfordringer som er psykisk belastende. De opplever negative holdninger fra samfunnet, og dette kommer ofte til uttrykk i media og gjennom kommentarfelt i sosiale medier. Samisk ungdom opplever mer hets og mobbing i media, på nett, i aviskommentarfelt, og øvrige sosiale medier.

Vi vet ikke tilstrekkelig om hvordan disse faktorene påvirker menneskers psykiske helse, eller selvmordsstatistikken, men det er naturlig å tenke at der er en sammenheng. Det er viktig å forstå selvmordsproblematikken blant urfolk som et samfunnsproblem i stedet for et personlig anliggende som blir forklart med psykiske vansker. Å forstå selvmord i en kulturell kontekst er viktig.

Samiske samfunn er små, vi er så få og det merkes spesielt godt i samiske lokalsamfunn når noen velger å avslutte livet. I samisk kultur står slektskap sterkt. Derfor vil et selvmord berøre veldig mange, både nær familie, slekt, venner, og arbeidsfellesskap eller siidaene. Noen ganger er hele bygda rammet.

Vi må ha gode oppvekstsvilkår for samiske barn og unge, slik at de får styrke og mot til å ta de utfordringer livet bringer. Vi må sammen være med på å styrke våre unge.

Det kan være å ha noe felles i forhold til forebygging, at ikke ungdommen går alene med tankene. Da kan det være bra å samles, at flere ungdom er sammen. Voksne må ta ansvar for å lytte, å vise at der er noen som man kan gå til.

Vi skal ha et velfungerende offentlig hjelpeapparat tilgjengelig for alle som har behov for det, men vi som medmennesker må også bry oss mer. Spør hvordan det går og bry seg om andre. Vi må også se på om det er noe i den samiske kulturen og væremåten som skulle tilsi om vi ser, men ikke foretar oss noe.

Historien har lært oss en skepsis mot autoriteter. Kanskje bærer vi enda på denne historien. Samiske samfunn er små samfunn hvor alle kjenner alle, og slektsforholdene er tette. Dette kan også påvirke vår måte å reagere på.

Sametinget ønsker også debatt om dette tema, og en fagdag som denne er et veldig godt bidrag for mer åpenhet og kunnskap. Debatt kan føre til at flere får informasjon og kunnskap, og som fører til holdningsendring. For vi tror at når dette løftes opp i lyset og i media, så vil det føre til diskusjon blant vanlige samer, i hjemmene, på arbeidsplassen.

Problemet vil nok ikke forsvinne over natta, men vi alle må arbeide mot å slippe å oppleve dette.

Målet må være at ingen av oss skal stå alene, vise at det finnes hjelp og tidlig lære at alles liv er verdifulle akkurat som man er.